

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Balap Sepeda sebetulnya sudah cukup lama dikenal di Indonesia, bahkan jauh sebelum Perang Dunia II sudah ada beberapa pembalap sepeda yang dibiayai oleh kaum pengusaha : seperti perusahaan Tropical, Triumph, Hima, Mansonia dan lain-lain. Mereka dapat dikategorikan sebagai pembalap sepeda profesional. Padahal waktu itu masih jaman penjajahan Belanda. Memang perkembangan balap sepeda di Indonesia terbilang cukup pesat (Soeroso, 2009).

Balap Sepeda termasuk cabang olahraga yang diperlombakan dalam PON ke II, Ikatan Sport Sepeda Indonesia atau disingkat ISSI baru didirikan tepat pada hari peringatan Kebangkitan Nasional pada tanggal 20 Mei 1956 di kota Semarang. Sebelum itu di tahun 1951, beberapa daerah sudah memiliki perkumpulan-perkumpulan Balap Sepeda, seperti : ¹ Jakarta, Solo, Surabaya, Semarang, Jakarta, Medan, Manado dan Bandung.

Bersepeda memang menjadi salah satu olahraga yang menyehatkan, hingga akhirnya masuk kedalam salah satu cabang olahraga dalam PON ke II, tetapi bersepeda juga memiliki resiko dalam melakukannya, baik oleh faktor dari luar berupa kecelakaan dalam bertanding maupun faktor dari dalam berupa *fatigue overuse* maupun kesalahan dalam postur yang tidak sesuai dengan bentuk sepeda, perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga balap sepeda memberikan

informasi bahwa bersepeda dengan posisi yang tidak ergonomis akan menimbulkan permasalahan-permasalahan berupa penurunan dalam pencapaian nilai maksimal atau bisa juga menyebabkan gangguan dalam bentuk postur hingga mengakibatkan rasa nyeri. untuk menentukan ukuran frame biasanya dijadikan perhitungan kasar sebagai penentu ukuran frame sepeda anda. Tetapi tidak mutlak, karena untuk memastikan kecocokan sepeda anda harus diukur dari panjang kaki, panjang tangan dan panjang punggung si pengendara. Tentu akan sulit membuat sepeda yang benar benar pas dengan badan pengendara. Dengan pembagian ukuran frame sepeda dibawah ini, sedikitnya sudah mendekati kecocokan dari badan pengendara dengan sepedanya. Setidaknya frame sepeda akan lebih mendekati kenyamanan dibandingkan kesalahan dalam membeli sepeda yang terlalu kecil atau terlalu besar (Salma, 2011).

Bagian yang tidak lepas dari permasalahan pesepeda adalah permasalahan core stability, core stability sendiri adalah stabilitas kerja pada tulang belakang, pelvis, gluteus dan otot-otot abdominal. Bersepeda berkaitan dengan gangguan pada otot diafragma, otot punggung belakang dan pelvis, pada saat kaki dalam posisi fleksi secara tidak langsung akan menciptakan tekanan pada daerah abdominal pada seorang pesepeda, dan hal ini tentunya akan menjadikan tekanan tersebut mengganggu pola pernafasan dikarenakan oleh berat tekanan dalam abdominal. Gangguan pada vertebra sendiri terjadi pada masalah beban tumpu yang berubah menjadi lebih ke anterior dan membukanya space intravertebra posterior lebih lebar (Coy, 2012).

Nyeri punggung menurut Clarsen dkk (2010) merupakan penyakit yang sering dialami oleh pembalap sepeda, dalam penelitiannya 45% pembalap sepeda profesional mengalami gangguan nyeri punggung bawah dan 20% mengurangi aktivitas bersepeda untuk memulihkan kondisi nyeri punggung bawahnya. Bersepeda memang sangat erat berhubungan dengan posisi menekuk tulang belakang (*flexed spinal position*) dengan tujuan agar dapat melihat jarak depan dengan pandangan lebih luas agar sebanding dengan kecepatan yang dikeluarkan dan juga membantu dalam peningkatan sistem *aerodinamis* dengan tujuan menurunkan beban hambatan. Tetapi konsekuensi yang biasanya muncul dalam posisi ini adalah posisi lumbal menjadi cenderung kifosis dimana akan menyebabkan nyeri punggung bawah mekanik pada akhirnya, nyeri punggung juga bisa disebabkan oleh ukuran sepeda yang tidak pas, ukuran sepeda yang tidak pas dapat menyebabkan cepatnya muncul rasa capek, pengendalian sepeda yang susah, dan pada akhirnya akan mempengaruhi kecepatan yang dihasilkan (Marsden *et al.*, 2010).

Fisioterapi sebagai salah satu bagian kesehatan dimana didalam kesehatan mempunyai andil penting dalam membantu penanganan permasalahan tersebut, baik dengan terapi preventif sekalipun. Core stability exercise adalah program dimana didalamnya memberikan bentuk latihan dengan adanya peregangan (*stretching*) dan penguatan (*strengthening*) pada bagian core antara pelvis dan vertebra, core stability sangat diperlukan pada pembalap sepeda karena pada dasarnya bahwa pembalap sepeda mengalami posisi statis yang lama dengan membungkuk yang pada akhirnya akan mempengaruhi posisi core (Hall, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Marsden dkk (2010) *Lower back pain in cyclists: A review of epidemiology, pathomechanics and risk factors*. Menemukan bahwa bersepeda berpeluang menciptakan munculnya Low Back Pain. Penelitian oleh Salai (1999) *Effect of changing the saddle angle on the incidence of low back pain in recreational bicyclists* menyatakan bahwa posisi ergonomis tubuh yang dihasilkan oleh ukuran sepeda yang tidak sesuai menyebabkan munculnya Low Back Pain.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pemberian core stability exercise terhadap penurunan nyeri *back pain myogenik* pada anggota klub balap sepeda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

Adakah pengaruh pemberian core stability terhadap nyeri *back pain myogenik* pada klub OSB (Onthel Speed Boyolali)?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh pemberian core stability terhadap nyeri *back pain myogenik* pada klub OSB (Onthel Speed Boyolali).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi di masa yang akan datang, serta di akademik khususnya dalam membuat suatu penelitian dan analisa kasus.

2. Bagi Masyarakat

Adapun secara umum di masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

- a Mendapat gambaran tentang pengaruh core stability terhadap *nyeri back pain myogenik* pada klub OSB (Onthel Speed Boyolali).
- b Membantu para atlet balap sepeda agar mengetahui bagaimana mencegah terjadinya gangguan pada tulang belakang.

3. Bagi Institusi

- a Memberikan referensi dan bahan pembanding dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan.
- b Memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam menganalisis tentang pengaruh pemberian core stability terhadap *nyeri back pain myogenik* pada klub OSB (Onthel Speed Boyolali).